Esperantista Vegetarano 2014/2



Esperantista Vegetarano 2014/2

Organo de TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO (TEVA)
Kunlaboranta kun UEA, kaj Membro de IVU kaj EVU
Movado fondita en 1908 – unua Honora Prezidanto Lev N. Tolstoj

Enhavo

Kovrilpaĝe: *Ciklamenoj en la arbaro de la sankta monto „Monte Cavo" sud-oriente de Romo en Italio. Fotis: Filomena CANZANO.*

Limdato por sendi kontribuaĵojn por E/V 2015/1: la 31-a de marto 2015.

Redaktis kaj kompostis: József NÉMETH.
Kunlaboris: Luiza CAROL, Heidi GOES, Rob MOERBEEK, Russ WILLIAMS.
Poŝta adreso ĉe: József NÉMETH, HU-8531 IHÁSZ, Fő u. 41/5, Hungario.
💻: jozefo.nemeth@gmail.com
Presita ĉe *Flandra Esperanto-Ligo*, Belgio. ISSN 2075-1346

Antaŭparolo

Karaj Samideanoj,

Granda parto de ĉi tiu bulteno temas pri nia pasinta kongreso. Krom raporto, kiu espereble helpos al vi iom flari la etoson de tiu kongreso, vi ankaŭ povas legi artikolon pri lakto kaj kalcio, bazitan sur la prelego kiun Helga Bobrova donis en la unua kongrestago. Poste ni mem preparis plantajn trinkaĵojn, kaj tiujn, kaj pliajn vi povos mem provi laŭ la receptoj en ĉi bulteno. Aliaj receptoj de tiu kongreso troveblas en la retejo *apetito.ikso.net*. Vi povos legi ankaŭ multon pri taraksako (leontodo): receptojn, informojn kaj eĉ fabelon.
Mi aparte ĝojas ke ni havas legantojn kiuj skribas al ni, kaj kiuj aktivas. Nicole Rizzoni ekzemple aktivas por la monda vegetarana tago. Kion vi faras por tio? En Flandrio la vegetarana asocio alvokis meti foton de sia tagmanĝo en Facebook por montri kiom bongusta estas la manĝo. Ĉu eble ankaŭ vi havas belajn pladojn kaj povas sendi al ni la fotojn por aperigi en la bulteno? Tiukaze aldonu la recepton! Cyrille Brosch kaj Felix Zesch aktivis en la Berlina somera festo por veganoj kaj vegetaranoj. Legu ilian raporton kaj inspiriĝu pro ili! Vi povas helpi riĉigi nian revuon per intervjuoj kun respondeculoj de viaj landaj asocioj. Sciigu al ni kiun vi volas demandi. Ni jam paroligis plurajn, sed la estraro ne povas intervjui respondeculojn el ĉiuj landoj per ties lingvo. Do, provu vi demandi iun el via lando, per via lingvo kaj poste esperantigu por ni!
Mi volas ĉi-voje danki al la ses (nur ses!) nunaj kaj antaŭaj Landaj Reprezentantoj kiuj plenigis la enketon kiun mi sendis al ili jam antaŭ la somero, kaj alvoki la aliajn, ankoraŭ fari tion. Temas eble pri ne tiom facilaj demandoj, sed la estraro bezonas viajn ideojn pri la estonteco. Baldaŭ mi dissendos enketon por la membroj. Ni kalkulas je via kunlaboro por konigi al ni viajn ideojn! La sekva UK kaj do kunveno de TEVA estos en Francio, kaj espereble ni povos havi tie grandnombran kunvenon! Se vi havas ideojn pri agado por TEVA tie, aŭ volas prelegi dum la malferma kunsido, sciigu rapide!

Heidi GOES (Belgio)

Pri nia kongreseto en Nitra

Post paŭzo de jardekoj inter la 17-a kaj 19-a de julio okazis refoje TEVA-kongreseto. Ĝi gastis ĉe SES (Somera Esperanto-Studado), en Nitra, Slovakio. Tiumaniere ni ne devis mem prizorgi la loĝistikajn aferojn, kaj allogis ankaŭ ne-TEVA-membrojn veni al niaj kunsidoj. La elekto organizi ĝin kadre de SES estis ankaŭ pro tio ke en SES oni jam multe promocias vegetaran manĝadon. Preskaŭ du trionoj (nome 63,5%) de la partoprenantoj manĝis vegetare au vegane dum tiu ĉi SES, plejparte danke al la krompago de unu eŭro tage por viandaj manĝoj (vi eble memoras la diskuton pri la 'kruelimposto', kiu iĝis poste 'verda rabato'). Jam antaŭ la TEVA-kongreso, do malfermaj por ĉiuj SES-anoj, okazis du sesioj rilate al vegetarismo. Peter BALÁŽ gvidis diskutrondon pri diversaj verdaj manĝkutimoj, kaj Heidi GOES kaj Russ WILLIAMS respondis demandojn de komencantaj kaj eventualaj vegetaranoj/veganoj.



Dek kvar homoj aliĝis al la TEVA-kongreso, el kiuj ne ĉiuj estis membroj aŭ eĉ vegetaranoj. La kongreseton malfermis la prezidanto, Christopher FETTES, per mesaĝo de Francesco MAURELLI, nia vicprezidanto kiu samtempe estas prezidanto de Eŭropa Vegetarana Unuiĝo. Li ne povis ĉeesti la kongreson pro tio, ke li jam estis en Argentino por la UK. Post tio, la sekretario Heidi GOES mallonge prezentis la asocion. La vic-prezidanto kaj redaktoro Jozefo NÉMETH demandis la aŭskultantaron, kion ili volas legi en nia bulteno. Sekvis iom da diskuto pri tio kion faras porvegetaranaj asocioj en la diversaj landoj, kaj kion ni povus fari por konatigi homojn kun vegetarismo. Unu el la antaŭaj redaktoroj, Stano MARČEK, deklaris sin preta skani kaj reenpaĝigi la malnovajn bultenojn, minimume tiujn, kiujn li mem redaktis (1982-1997). Ĉar

tiam oni ankoraŭ ne kompilis la bultenon per komputilo, tio ne estos facila laboro, do ĝi bezonos iom da tempo. Sed estus bone iam igi la tutan kolekton alirebla en elektronika formo. Peter BALÁŽ sugestis ke ni provu havi vegetaranan tagon en diversaj kongresoj, ke estu programeroj de TEVA en junularaj kongresoj kaj renkontiĝoj... bonaj ideoj, sed ni bezonas do pli da homoj, kiuj volas reprezenti TEVA-n en diversaj renkontiĝoj. La estraro tute ne kapablas fari tion sola. Sed feliĉe jam estas tiaj homoj kiuj helpas, ĉu Landaj Reprezentantoj, ĉu membroj (*vidu ekz. p. 38*). Plie evidentiĝis ke en Slovakio ekzemple populariĝas suk-budoj, kie oni povas mendi (kaj trinki) diversajn miksaĵojn el freŝaj frukto- kaj/aŭ legomsukoj. La sekva programero temis ĝuste pri suko: Petro kaj Stano montris kiel ili faras sukojn el diversaj fruktoj kaj legomoj (*vidu sube*) kaj klarigis kiel tio influas pozitive al ilia sano, kaj kiel ni mem povus fari tion. Mi lernis ekzemple, ke se oni aldonas kivion al la suko, tiu suko restas multe pli longe bongusta kaj vitaminriĉa.





Sekvis prelego de Helga BOBROVA pri la kredo ke lakto estas bona fonto por kalcio (*vidu ŝian artikolon pri tio sur p. 6*). Helga kaj Heidi poste montris kiel mem facile fari plantan trinkaĵon, respektive el akaĵu-nuksoj kaj avenflokoj (*vidu p. 14-16*). La lasta diskutrondo, kvankam programita, ne okazis.

Vendrede, ses el la TEVA-kongresanoj, aliĝintaj al ekskurso organizita de SES, kune promenis en bela arba parko (*vd sube*). Iomete da pluvo ne multe ĝenis nin. La antaŭviditaj diskutoj tie apenaŭ okazis: des pli ni interkonatiĝis, kaj ĝuis la ĉirkaŭaĵon. Sabate, nia prezidanto rakontis pri la historio de TEVA, kaj nia sekretario pri tio kiel anstataŭigi ovojn, kaj kiel facile prepari panŝmiraĵojn veganajn: memfaritaj ili estas kaj pli bongustaj kaj pli malmultekostaj (kelkaj el la receptoj jam aperis en EV, kelkaj legeblas en *apetito.ikso.net*).





Sed ni ne nur parolis pri tio: ni ankaŭ kune preparis ilin. Ĉar mankis kuirejo, ni elektis tiujn receptojn, por kiuj oni ne devas ion ajn kuiri aŭ baki. Temis interalie pri krudaj daktil-globetoj kaj kukum-akaĵu-tofuo-ŝmiraĵo. La rezulto de la sabata preparado, furoris dum la festo post la internacia vespero, la lasta vespero de SES.

Bedaŭrinde ĝuste pro tiu internacia vespero kaj la necesa preparado al ĝi, pluraj TEVA-kongresanoj ne povis partopreni la tutan sabatan programon.

Konklude ni povas diri ke la kongreseto ebligis al ni konatiĝi kun novaj TEVA-anoj kaj ne-membroj kiuj interesiĝas pri vegetarismo. La kunlaboro kun SES faciligis al ni organizi la kongreseton, kaj atingi ankaŭ inter aliaj SES-anoj iom da atento. Tamen necesas konscii pri tio, ke la SES-programo estas tiom alloga kaj plena, ke multaj TEVA-kongresanoj nur parte partoprenas la TEVA-programerojn. Ĉu eble tamen indas ĝin alian fojon okazigi tute sendepende? Tio estas grava demando, kiun la estraro ne povas tute sola respondi (la rezulto povus esti kongreso al kiu neniu aliĝas). Dependas de vi, membroj, ĉu tia kongreso havas ŝancon fariĝi sukceso. Ĉu vi vojaĝus nur por TEVA-kongreso? Se jes, kiom for vi pretas vojaĝi? Kien? Se ne, lige al kiu kongreso ni organizu TEVA-kongreson? Ekzemple, ĉu taŭgas lige kun ILEI-Konferenco en Oostende (Belgio) en 2015? Se jes, ĉu ni havu

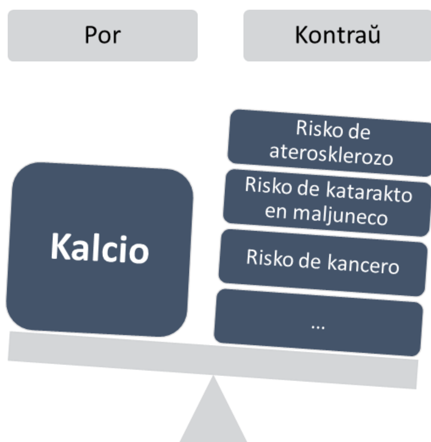


kongreseton dum semajnfino, do komence de ILEI-kongreso, aŭ fine de la konferenco, dum labortagoj, aŭ nur dum la ekskursa tago? Pro tio ke la lando kun plej multe da membroj estas Danio, ĉu ni havu kongreseton tie, ekzemple en 2017, kiam verŝajne UK ne okazos en Eŭropo? Ĉu ĉiu-jare estas bona ideo aŭ tute ne? Ktp... bv. sciigi vian opinion!

Heidi GOES (Belgio)

Ĉu vere lakto estas bona fonto de kalcio?

Kial do ni trinku lakton? Nun eĉ infanoj respondos al vi, ke lakton oni devas trinki por havi fortajn ostojn kaj dentojn. Multaj personoj trinkas lakton pro kalcio malgraŭ multnombraj riskoj: aterosklerozo, katarakto en maljuneco, kancero ktp. Do, la unusola kialo por trinki lakton estas kalcio kaj ĝia eco fortikigi la ostohiston. En tiu ĉi artikolo ni diskutos pri tiu temo. Kion vi opinias: ĉu la tuta kalcio de trinkita bovina lakto propriĝas en via organismo? Eĉ televidila reklamo kriis pri problemoj de propriĝado (asimiliĝo). Bedaŭrinde, nur 25% de la konsumita kalcio trafas en la sangon. La restaĵo forlasas la organismon sen profito[1].



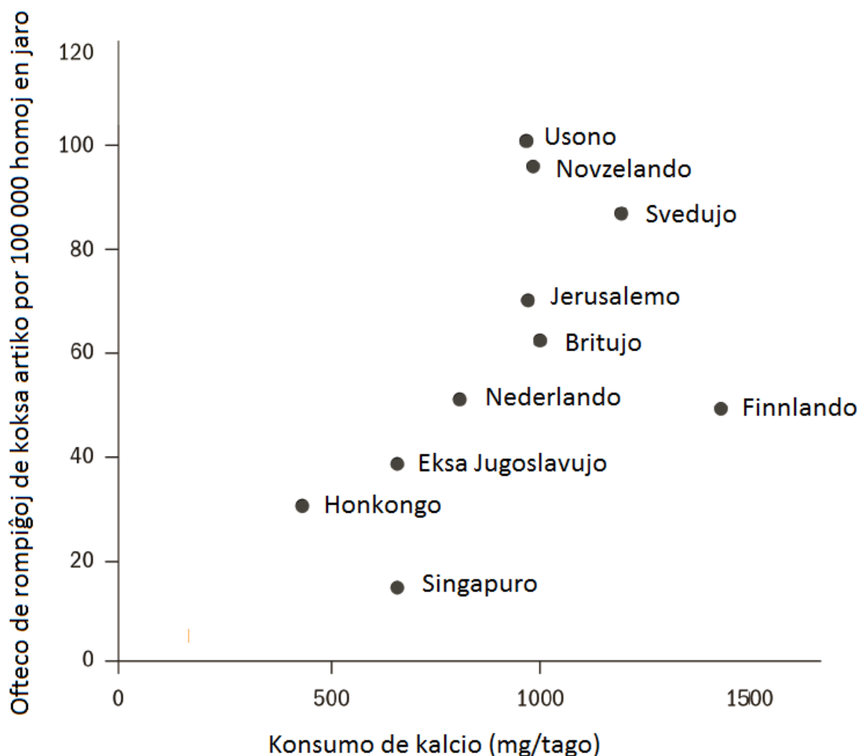
Do, la homamaso opinias, ke lakto fortikigas la ostojn. Ekzistas landoj kun alta konsumado de lakto, kaj ekzistas landoj, kiuj konsumas malmulte da lakto. Sekve, en tiuj landoj, kie lakto estas pli multe trinkata, devus esti pli

---

[1] Profesoro Walter Veith, PhD, 2008, Life at its Best, Udderly Amazing, *Amazing Discoveries*, http://amazingdiscoveries.tv/media/169/304-udderly-amazing/.

malmulte da rompiĝoj de la ostoj. Kaj male, en landoj, kie lakto estas pli malmulte trinkata devas esti pli multe da rompiĝoj de la ostoj. Ĉu ne? Tio estas logika. Bedaŭrinde la logika konkludo ne ĝustas. Rigardu al la bildo *(Grafikaĵo 1)*.

Grafikaĵo 1



Vi vidas korelacion inter konsumado de kalcio kaj rompiĝoj de ostoj. La grafikaĵo estas transprenita el la libro de Colin CAMPBELL[2] *The*

---

[2] Dum pli ol 40 jaroj T. Colin Campbell, PhD, estis en avangardo de sciencaj esploroj en la fako de nutrado. Lia heredaĵo, la libro *The China Study*, estas la plej plena laboraĵo pri la kunligo de nutrado kaj sano.

China Study[3].Vi povas rimarki, ke tiuj landoj kiel ekz. Usono, Nov-zelando, Svedujo kiuj konsumas ĉirkaŭ 1000 mg da kalcio por unu persono ĉiutage, montras pli da rompiĝoj de la koksa artiko: 100 inter 100 000 homoj ĉiu-jare. Kaj male, tiuj landoj, kiuj konsumas ĉirkaŭ 500 mg da kalcio, havas ne pli ol 40 rompiĝojn.

La aŭtoro skribas: „*En esploraĵo, farita en 10 landoj, evidentiĝis korelacio inter la kreskado de la uzado de kalcio kaj la kreskado, do tute ne malaltiĝo, de la risko de rompado de ostoj. Rigardu la bildon. La pli grava parto de kalcio, enportata kun nutraĵo, trafas en la organismon el laktaj produktoj, sed ne el nutraj suplementoj aŭ el nelaktogenezaj nutraj fontoj, precipe en la landoj kun granda konsumado de kalcio*"[4]. Tiun konkludon subtenas ankaŭ aliaj esploristoj[5].

Kial do ni havas tiun diferencon inter la socie proklamata profito de kalcio kaj la rompado de ostoj de la laktotrinkuloj? Atentu la sekvan informon.

Ĉiu likvo en la homa organismo havas sian alkal-acidan ekvilibron. La acideco simboliĝas kiel pH. La pH de sango estas ĉ. 7,4 unuoj. Manĝita nutraĵo influas la pH-nivelon. Maldezirata estas pli acida medio, ĉar oni bezonas multe da kalcio por ekvilibrigi la pH-nivelon. Kalcio estas natura ilo por malaltigi acidecon.

Evidentiĝis, ke manĝo ludas gravan rolon, en alkal-acida balanco. Restis trovi, kiaj manĝtipoj tiel terure influas la acidecon. Rigardu la tabelon (*Grafikaĵo 2*).

---

3 Campbell, T. Colin, and Campbell Thomas M., 1934, *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long-term Health*, BenBella Books, Dallas.
4 Campbell, T. Colin, and Campbell Thomas M., 1934, Wide-Ranging Effects: Kidney, Eye and Brain Diseases, *The China Study : The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long*, BenBella Books, Dallas p. 203-224.
5 Hegsted D. M.: *Calcium and osteoporosis*. J. Nutr. 116 (1986): 2316 -2319.

Grafikaĵo 2

Manĝo	Acidigeco, mEq/100 g
Graso, vegeta oleo	0
Fiŝo	7,9
Viando kaj produktoj de viando	9,8
Lakto	1
Laktaj produktoj, proteino < 15% (jogurto, acidkremo, kazeo, fromaĝo mola)	8
Laktaj produktoj, proteino > 15% (fromaĝo malmola)	23
Plantaĵo	-2,8
Fruktoj kaj iliaj sukoj	-3,1

Do, kion ni havas? Vi povas vidi, ke 100g da lakto mem ne tiel multe influas la acidecon, nur je 1 miliekvivalento. Sed laktaj produktoj estas acidigemaj ĝis 23 miliekvivalentojn. Gravas ankaŭ tiu fakto, ke laktaĵoj kiel ingrediencoj eniras en multajn produktojn, ekz. bakaĵoj, tortoj, pufkukoj, picoj ktp. Tio tro multas. Plantaĵoj havas malan efikon: ili malaltigas la pH-nivelon kaj ŝparas kalcion. Vi povas vidi ankaŭ, ke graso ne influas la acidecon.

Kion diras gravaj sciencaj revuoj pri la eco de nutra proteino influi al kalcio? *„Ostoporozo havas multe da kaŭzoj, sed la plej grava el ili – abundo de nutra proteino”* – sub tiu konkludo pretas meti subskribon multaj scienculoj[6][7][8].

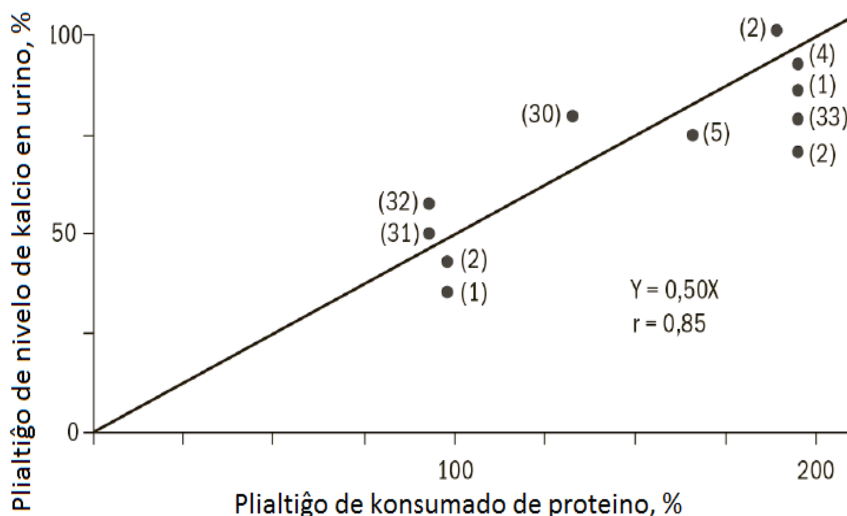
Kiel neprofesiaj do estas deklaroj de uloj, kiuj persvadas nin konsumi multe da proteino, precipe laktoproteino, el televidekranoj, el la buŝo de kuracistoj kaj lernejaj instruistoj!

---

[6] Science 1986; 233 (4763): 519-520.
[7] Journal of Nutrition 1981; 111 (3): 545-552; 553-562.
[8] American Journal of Clinical Nutrition 1974; 27 (9): 916-925.

Do, ni scias, ke nutra proteino kaŭzas acidigecon, kaj acidigeco influas la kalcio-nivelon. Indas la demando, kio estas la meĥanismo? Ĉu vi memoras el lernolibroj kiel aspektas proteino? Ĝi aspektas kiel du spiralaj ĉenoj el aminacidoj. En la naturo ekzistas multaj tipoj de aminacidoj. Kelkaj el ili enhavas sulfuron. (Vi verŝajne memoras el la mezlernejo la fakton, ke sulfuro estas elemento de la perioda tabelo de Mendeleev, kaj ĝi eniras en la konsiston de sulfuracido H_2SO_4, kaj havas la econ acidigi la medion.) Multe da sulfuro estas maldezirata por ni, kaj la organismo serĉas eblon elimini sulfuron eksteren. Por tiu sulfurigo kalcio estas prenata el ostoj. Ĝi ellaviĝas el ostoj. Do, osta kalcio kunmetiĝas kun sulfuro kaj forlasas la organismon kun la urino. Ĉu ni povas konfirmi ĉi tiun konkludon per seriozaj esploraĵoj? Certe! Rigardu la bildon *(Grafikaĵo 3),* kiun mi prenis el *The China Study* de Colin CAMPBELL.

Grafikaĵo 3

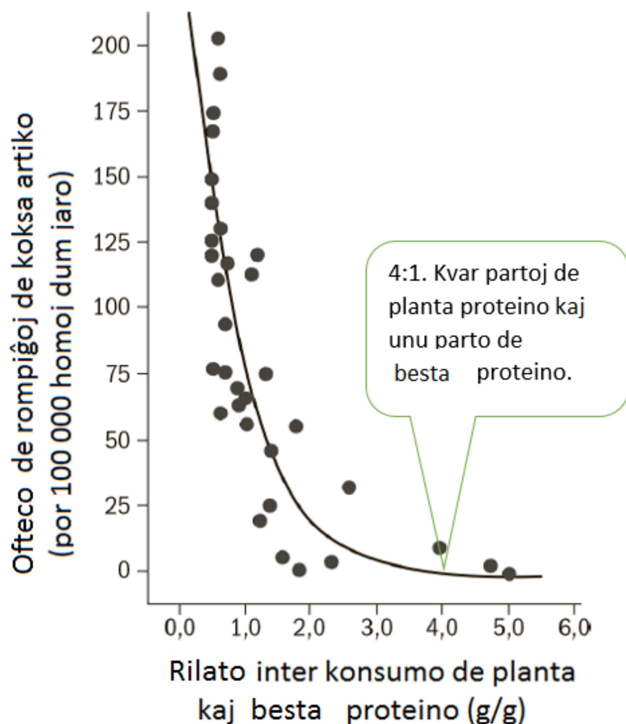


Sur la horizontala linio estas plialtiĝo de konsumado de proteino en elcentoj. La nombra akso havas 2 nivelojn: 100 kaj 200 elcentojn. Ni

serĉas respondon al la demando, kio okazos, se la konsumado de proteino duobliĝos. Sur la vertikala linio estas la plialtiĝo de kalcio en la urino. Kaj ni povas vidi: kiam duobliĝas la konsumado de proteino, tiam duobliĝas la nivelo de kalcio en la urino[9].

Mi povas surprizi vin, montrante la sekvan grafikaĵon *(Grafikaĵo 4)*. Ĝi plene respondas al la demando pri la kaŭzo de ostoporozo[10].

Grafikaĵo 4



[9] Campbell, T. Colin, and Campbell Thomas M., 1934, Wide-Ranging Effects: Kidney, Eye and Brain Diseases, *The China Study: The Most Comprehensive Study of Nutrition Ever Conducted and the Startling Implications for Diet, Weight Loss and Long*, BenBella Books, Dallas p. 203-224.
[10] En la sama loko.

Sur la horizontala linio estas la rilato inter konsumado de planta kaj besta proteinoj. La ciferoj sur la akso estas la rezultoj de divido.

1 signifas unu por unu, 1:1 – unu parto de planta proteino kaj unu parto de besta.

2 signifas du por unu, 2:1 – du partoj de planta proteino kaj unu parto de besta proteino. Kaj tiel plu.

En la dekstra flanko de la horizontala akso troviĝas la punktoj, kie en nutraĵo pli multas plantaĵoj. En la maldekstra flanko, male, plimultas bestaj proteinoj.

Sur la vertikala linio estas la ofteco de la rompiĝoj de la koksa artiko por 100 000 homoj dum unu jaro. Inter la multaj ostaj rompiĝoj kiuj ekzistas, la esploranto elektis tiun de la koksa artiko, ĉar en la tuta mondo eblas kolekti la datumojn pri tiu tipo de ostrompiĝoj. Kaj ofteco de ĉi tiuj rompiĝoj estas klara indiko de ostoporozo.

Vi povas vidi: en situacioj, kiam homamaso konsumas plantan kaj bestan proteinojn en egalaj partoj – 1:1 – ĝi havas ĉirkaŭ 75 rompiĝojn de la koksa artiko por 100 000 homoj. Kaj plu, kiam tiu rilato en nutraĵo estas 4:1, la ofteco de rompiĝoj alproksimiĝas al nulo.

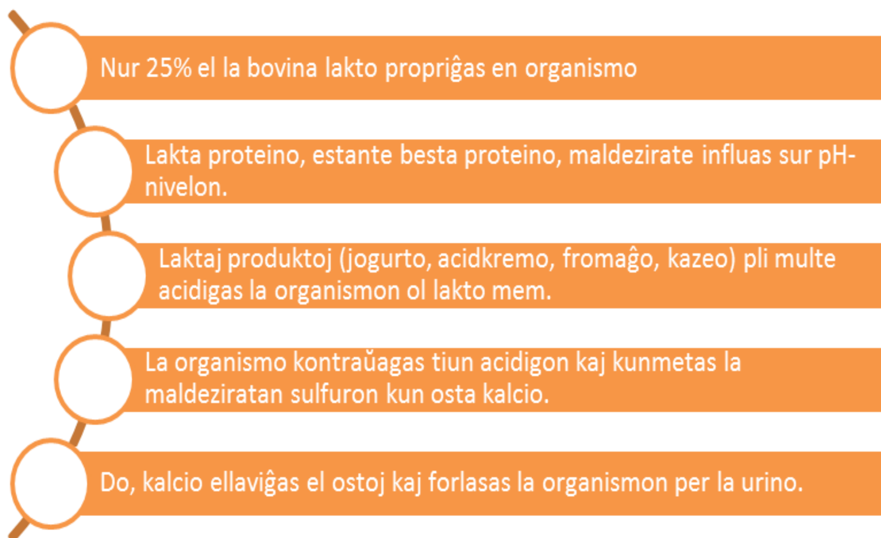
Grava konkludo: la tipo de proteino influas la acidecon kaj la ellavigadon de kalcio el ostoj. Do, besta proteino influas la pH-nivelon kaj iniciatas eligadon de kalcio. Kiel neakceptebla estas ĉi tiu konkludo! Ekde la juneco ni estis instruataj, ke proteino ludas gravan rolon en homnutrado kaj estas preskaŭ la plej bezonata nutra substanco, precipe besta proteino. Ĉu la tuta mondo pensas tiel same? Ne! En seriozaj sciencaj revuoj vi povas traobservi la plenan historion de tiu afero.

- En 1880 – unuafoje estis proponita la konkludo, ke „kreado de acido estas la rezulto de metabolo de konsumitaj bestaj proteinoj”[11].

[11] Barzel U. S.: *Acid loading and osteoporosis*. J. Am. Geriatr. Soc. 30 (1982): 613.

- En 1920 – tiu konkludo estis konfirmita skribe[12].
- En 1960 – deklaro en la revuo *The Lancet*, eldonaĵo serioza kaj fama inter scienculoj: „Bestaj proteinoj, male al plantaj proteinoj, kontribuas al kolektado de acido en la organismo”[13]
- En nia tempo la mondo estas atestanto de situacioj, kiam besta proteino estis enportata en Afrikon por nutri malsatulojn, kaj kiajn malbonajn sekvaĵojn havis tiu afero.

Mi antaŭvidis demandaperon: homamaso uzas lakton (kaj viandon) kelkajn jarcentojn, kial pasintaj generacioj ne havis multnombrajn ostajn problemojn? La respondo troviĝas en la rilato: ili uzis 70% de planta kaj 30% de besta proteino. La nuna generacio – preskaŭ male. Do, ni revenu al nia ĉefa temo: Ĉu vere lakto estas bona fonto de kalcio?



12 Sherman H. C.: *Calcium requirement for maintenance in man*. J. Biol. Chem. 39 (1920): 21–27.
13 Wachsman A. and Bernstein D. S.: *Diet and osteoporosis*. Lancet May 4, 1968 (1968): 958–959. 4.

Preskaŭ la unusola kialo por konsumi lakton estis kalcio kaj ĝia eco fortikigi la ostohiston. En tiu ĉi aktikolo ni konstatis, ke lakto estas amiko de ostoporozo. Eĉ se homoj havas fortikajn ostojn kaj dentojn, tio okazis ne danke al bovina lakto, sed malgraŭ ĝi.

Receptoj

Estas bongustaj trinkaĵoj, kiuj similas al lakto kaj ne entenas ĝin. Vi povas prepari ilin hejme per miksilo. Ne ĉiu ilo taŭgas por tiuj celoj: vi bezonas nur rapidan, potencan miksilon.

Trinkaĵo el akaĵuoj

Ingrediencoj:

- Akaĵuaj nuksoj: 1 glaso (250 ml),
- Akvo nevarma boligita: 4 glasoj,
- Sukero: 2-3 kuleroj,
- Salo: 1/3 de kulereto.

Ĉiujn ingrediencojn metu en rapidan miksilon kaj miksu dum 1-3 minutoj (ĝis eroj de nuksoj ne plu videblos). La trinkaĵo estas preta.

Trinkaĵo el migdaloj

Por la recepto migdaloj devas esti nerostitaj. Migdalnuksoj havas haŭton, kiun oni devas forigi por ke la trinkaĵo estu bongusta kaj blanka. Por tiu celo subakvigu la nuksojn por 2 horoj aŭ pli en bolakvon.

Ingrediencoj:

- Preparitaj migdalnuksoj: 1 glaso (250 ml)
- Akvo nevarma boligita: 4 glasoj,
- Sukero: 2-3 kuleroj,
- Salo: 1/3 de kulereto.

Ĉiujn ingrediencojn metu en rapidan miksilon kaj miksu dum 1-3 minutoj (ĝis eroj de nuksoj ne plu videblos). La trinkaĵo estas preta.

Recepto de trinkaĵo el ternuksoj aŭ aveloj

La receptoj estas similaj. Ĉiuj nuksoj devas esti preparitaj – sen haŭto. Por tiu celo, rostu la nuksojn 10 minutojn je 180°C (oni povas uzi rostilon). Post rostado la haŭto facile malfiksiĝas. La sekva parto de la receptor similas la antaŭan recepton.

Ingrediencoj:

- Preparitaj nuksoj (ternuksoj aŭ aveloj): 1 glaso (250 ml)
- Akvo nevarma boligita: 4 glasoj,
- Sukero: 2-3 kuleroj,
- Salo: 1/3 de kulereto.

Ĉiujn ingrediencojn metu en rapidan miksilon kaj miksu dum 1-3 minutoj (ĝis eroj de nuksoj ne plu videblos). La trinkaĵo estas preta.
Bonan apetiton!

Helga BOBROVA (Rusio)

Trinkaĵoj uzeblaj anstataŭ lakto

Kiel fari trinkaĵon el avenflokoj?

Bezonataj:

- 100 gr da avenflokoj
- 800 ml da akvo
- 4 daktiloj aŭ 1,5 kuleroj da sukero aŭ alia dolĉigilo
- ½ kafokulero da salo

Kiel fari?

Trempu la flokojn en akvo dum 1 nokto. Aldonu la dolĉigilon kaj miksu per forta miksilo. Vi povas jes aŭ ne kribri la tuton, ĝis 2-3 fojojn, laŭ via plaĉo. Ne ĵetu la pecetojn: metu ilin en vian matenan kaĉon aŭ uzu ilin en biskvitoj.

Kiel fari trinkaĵon el rizo?

Bezonataj:

- ½ taso da rizo
- 4 tasoj da akvo
- 4 daktiloj aŭ 1,5 kuleroj da sukero aŭ alia dolĉigilo
- ½ kafokulero da salo

Kiel fari?

Boligu la rizon, sur ne tro alta fajro. Eventuale boligu mallonge, kaj poste lasu plupretiĝi en kesto kun kusenoj aŭ sub kovriloj por ŝpari gason kaj doni tempon al la rizo pretiĝi. Miksu per/en forta miksilo. Vi povas jes aŭ ne kribri la tuton, ĝis 2-3 fojojn, laŭ via plaĉo. Ne ĵetu la pecetojn: metu ekz. en vian matenan kaĉon. Se vi uzas la trinkaĵon por fari kaĉon, tute ne necesas kribri.

Heidi GOES (Belgio)

TEVA en Argentino, Universala Kongreso 2014



Karaj amikoj, kiel ĉiun jaron, ankaŭ ĉi-jare TEVA estis aktiva dum la UK. Argentino – lando vaste konata pri siaj viandaĵoj – estis tamen tre amika kaj gastema al vegetara publiko. La *Movada Foiro* sabate estis tradicia malferma aranĝo en kiu multaj fakaj kaj landaj asocioj partoprenis. Ankaŭ TEVA ĉeestis kaj proponis sur tablo kalendaretojn kaj revuojn, kiuj iĝis donacoj por pluraj interesitoj. La postan tagon, dimanĉe, pli ol dudek homoj renkontiĝis en la Salono Sonnefeld de la Kongresejo por aparta TEVA-renkontiĝo [*vd la supran foton de Neil BLONSTEIN*].

La renkontiĝon gvidis Francesco MAURELLI, vicprezidanto de TEVA kaj prezidanto de EVU (Eŭropa Vegetarana Unuiĝo).

Raporton pri la ĵus okazinta TEVA-kongreseto en Slovakio sendis Heidi GOES, ĝenerala sekretario de la asocio, kiu varme priskribis la ĉefajn agadojn kaj la entuziasmon de la partoprenantoj. Sekvis diskutrondo pri la kongresa temo: kiel manĝaĵo rilatas al daŭripova evoluo? Dum la kunsido pluraj faktoroj estis prezentitaj, inter alie: akvobezono, kampobezono, poluado, ankaŭ per la analizo de oficialaj raportoj de *UN FAO*[14]. Eta rekomendo do el la kunveno: viaj manĝaĵoj estu kiel eble plej plantbazitaj por postlasi al niaj nepoj pli bonan mondon ☺.

Dum la debato kaj ankaŭ dum pliaj interparoloj kun kongresanoj, evidentiĝis la utilo de la agado de TEVA dum Esperanto-kongresoj, por helpi vegetaranojn havi bonajn manĝaĵojn. Do, klara sugesto por la estraro de TEVA estas certe pliintensigi la kontaktojn kun UEA – ja TEVA havas statuson de kunlaboranta asocio – kaj kun aliaj kongresorganizantoj, por esti certaj, ke niaj kongresanoj havu taŭgajn informojn kaj helpilojn. Utilas ekzemple frazoj en la loka lingvo, listo de restoracioj kaj manĝejoj ktp.

Bedaŭrinde ne estis tempo por organizi ion kun la argentina vegetarana movado, sed estus tre bone tion provi aranĝi denove en estonteco, kiel ekzemple estis brile farite dum UK 2007 kaj 2009.

Francesco MAURELLI (Skotlando/Britio)

Skribas niaj legantoj

Ni ĝojas ricevi leterojn de niaj legantoj. Tiel ni ne nur scias ke la artikoloj estas legataj, sed ankaŭ, ke niaj membroj zorgas pri la asocio, helpas pripensi, agadas.... Ni decidis publikigi kelkajn interesajn leterojn, kiuj instigos eble ankaŭ vin legi, pensi, verki, agadi...

---

[14] Organizaĵo pri Nutrado kaj Agrikulturo de la Unuiĝintaj Nacioj (ONA)

Ekzemple ni ricevis leteron de nia membro Nicole RIZZONI, kiu loĝas en Francio. Jam de jaroj ŝi provas varbi membrojn por TEVA. Ŝi laŭdas la bultenon kaj raportas pri sia agado. Kelkaj eltiraĵoj:

La gazeto EV multe plaĉas al mi. La tutajn artikolojn mi relegis plurfoje. La kovriloj estas ĉiam belaj. Ĉi-foje speciale la receptoj interesas min, ĉar mi estas veganino. Mi ankaŭ okupiĝas pri malgranda ĝardeno, kiun mi nomas Paĉamama[15]*. Mi esperas ke ĝi iĝos loko por rendevuoj de la vegetaranoj. Mi preparis veganan fromaĝon „Vivaldi" por grupo de 25 ĝardenistoj kaj najbaroj de tiu ĝardeno, kiuj vizitis niajn 'solidarecajn' ĝardenojn kaj ni piknikis kune. Ĝi bone plaĉis kaj mi volas fari denove aliajn, iom malsimilajn (kun spicoj eble). Dum la sabata bazaro mi organizis budon kaj mi gustumigis ŝmiraĵojn laŭ EV. Post 8 tagoj, mi organizos tablon en biologia butiko kaj mi gustumigos refoje tiujn ŝmiraĵojn, ĉar momente estas la „Vegetaraj Mondaj tagoj".*

Jen letero de Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nia Landa Reprezentanto en Kameruno. Cetere jam de pluraj jaroj la sola LR en Afriko!

Danke al la antaŭparolo de EV/2014/1 mi konsciis ke ni rajtas reagi pri la bulteno kaj ĝiaj artikoloj. Tial mi decidis ne plu legi ĝin pasive sed aktive; t.e. doni mian vidpunkton kiam estas demando, anstataŭ ĉiam lasi al la aliuloj la devon elekti. Nu, en sia antaŭparolo nia kara Ĝenerala Sekretario Heidi GOES demandis kion ni pensas, ĉu havi nur la elektronikan version de la bulteno aŭ ankaŭ la paperan. Laŭ mi, homo ne devas tro multe legi sur ekrano de komputilo, eĉ se oni havas specialajn okulvitrojn. Cetere, sidi longtempe malantaŭ komputilo lacigas. Ĝenerale, mi printas miajn dokumentojn se ili estas multpaĝaj kaj legas ilin ripozante sur ĝardenbenko ĉe mi, faras notojn sur ilin kaj reiras al la komputilo por fari la korektojn, rapide. Mi eĉ rimarkis, ke multaj homoj preferas legi siajn revuojn dum libertempo, dum vojaĝado (en buso ktp), sidante en fotelo en sia salono, t.e. sen streĉo. Do, eĉ se nia bulteno fariĝas nur elektronika,

[15] 'Patrino tero' en la keĉua, vd. http://eo.wikipedia.org/wiki/Paĉamama – NdlR

multaj el ni ĉiam ĝin printos antaŭ ol legi. Estus do bone, ke ni ricevu la paperan version, kiu estas pli bela kaj bindita anstataŭ havi plurajn nebinditajn foliojn printitajn de ni mem. Ĉar la elektronika versio kostas preskaŭ nenion, kial ne sendi ankaŭ la retan version, kiu plaĉas al junuloj kaj utilus al ĉiuj se ili estas en feria tempo aliloke. Tio signifas havi pli da kotizantoj por presi pli grandan kvanton. Laŭ mi, ne la prezo de la kotizo (minimume 5 eŭroj) estas problemo. Eble helpus sendi personan retmesaĝon al ĉiu kiu ne jam pagis por demandi ĉu li forgesis pagi aŭ ne intencas tion fari ĉi-jare... Ĉiukaze, mi ŝatus ricevi la paperan version, eĉ se printita kvankam ĝia inko malaperas kiam ĝin tuŝas akvo. (H.G.)

Salato el kukurbofloroj



Antaŭ kelkaj monatoj, la retpaĝaro de TEVA publikigis belegan foton pri manĝeblaj floroj, kaj tiuokaze mi unuafoje eksciis pri la uzo de floroj en salato. Kaj ĉi-septembre, vizitante vendejon en la svisa montaro, mi rimarkis belajn flavajn florojn de kukurbo, kiun oni rekomendis por salato. Mi aĉetis ilin kaj eksperimentis buntajn salatojn, al kiuj mi aldonis kelkajn tiajn florojn. Tiuj riĉigis miajn salatojn per belaj flavaj nuancoj kaj delikata gusto.

Mi ankaŭ preparis flavan salaton nur per tiaj floroj, aldonante al ili nur olivojn kaj saŭcon. (La saŭcon mi preparis el karotsuko, citronsuko kaj olivoleo, plus salo kaj spicaĵoj.) La rezulto estis tre agrabla.

Mi atendas novajn artikolojn en la revuo *Esperantista Vegetarano* koncerne manĝeblajn florojn kaj sugestojn rilate ilian kuiradon.

Luiza CAROL (Rumanio)



Pluraj stratoj en diversaj landoj havas la nomon „ESPERANTO", sed malmultaj estas nomataj strato de la vegetaranoj.

Jen en la itala urbo Gorizia (pr. Goricja) la "VIA DEI VEGETARIANI"!

En la loko estas "BIOLAB", itala entrepreno, kiu produktas precipe vegetarajn kaj veganajn produktojn. Ĉe BIOLAB okazas ĉiujare somere la fama, riĉa kaj ne nur gastronomia "FESTIVAL VEGETARIANO" (vegetarana festivalo), kies celo estas prezenti la kulturon kaj la vivmanieron vegetaranajn, kun vojo ankaŭ al ekonomia kresko antaŭ ĉio etika.



Por informoj:
www.biolab-eu.com.

Ĉu estas en via urbo tiaj stratoj kun senviandaj vendejoj kaj senviandaj restoracioj?

Skribu al ni!

Lilia FABRETTO (Italio)

Leontodo (taraksako)



Leontodo (*Taraxacum officinale Weber*)[16], de la familio de la asteracoj (*Asteraceae*), estas sendube la plej konata kaj la plej rikoltata spontana herbo; ĝi troviĝas fakte ĉie ĝis 2000 m da altitudo, ankaŭ se ĝi emas kreski en modera klimato, en malfermitaj kaj sunaj lokoj.

Ĝi havas altecon de 3 ĝis 8 cm-oj; ĝiaj longaj folioj devenas rekte el la vertikala radiko kaj ili estas, tere, rozete metitaj, kun evidenta centra nervuraro kaj profunde dentrandaj.

Trunko: ĝi devenas de folioj, estas kava skapo, senbarba kaj lateksoprodukta, kiu subtenas ĉe la pinto orflavan infloreskon, nomatan kapitulo.

Kapitulo: ĝi estas formata el du vicoj de membranaj brakteoj, klinitaj malantaŭen kaj kun funkcio de florkaliko. Ĝi entenas torson, sur kiu estas enmetitaj centoj da floretoj. Ĝi fermiĝas je la sunsubiro kaj remalfermiĝas je la alveno de la sunlumo.

Floro: ĝi estas hermafrodita kaj ligulforma (t.e. la korolo montras suban porcion tuban de kiu pliiĝas bendforma plilongigo (ligulo) kunmetita el petaloj).

Florado: ĝi okazas printempe, sed povas pludaŭri ĝis aŭtuno.

[16] Fonto de la grafikaĵo: Vikipedio – NdlR

Poleniĝo: ĝi okazas kutime per polenantaj insektoj, sed foje ankaŭ per vento. De ĉiu floro ekestas fruktaro: tufo de blankaj haroj, kiuj, disiĝante de la kapitulo, agas kiel paraŝuto, plifaciligas per vento la disvastigon de semoj. Infanoj, kaj ne nur ili, amuziĝas blovante sur tiun tufon kaj flugigante ĝiajn harojn.

Radikoj: oni rikoltas ilin de majo ĝis oktobro. Oni povas sekigi ilin sune por vintra uzado. Ili enhavas substancojn, kiuj bonefikas al hepato kaj kolecisto, oleatan kaj linolean acidojn kaj vitaminojn A, B, C, D kaj PP.

Folioj: ili estas riĉaj je kalio; freŝaj aŭ sekiĝintaj, ili enhavas fitosterolon, vitaminon C, spurojn de tanino.

Kelkaj aŭtoroj pensas, ke la latina nomo „taraksako" devenas de la grekaj terminoj *taraxis* (malordo, malekvilibro) kaj *akas* (rimedo). Certe leontodo estas rimedo tre konata de la populara medicino. Inter la multaj nomoj asignitaj al tiu ĉi planto: leondento, hundodento, flava stelo, monaĥokapo, sunfloro de herbejo, estas ankaŭ la itala „piscialetto" kaj la franca „pissenlit" kiuj ambaŭ signifas „ĝi pisigas en lito", pro diurezigaj povoj de ĝiaj folioj.

Historio: ĉinaj kuracistoj preskribis taraksakon ekde la antikvaj tempoj, por kuraci multnombrajn malbonfartojn (malvarmumon, pulmiton, bronkiton, hepatiton, furunkojn, ulcerojn, superpezon). Arabaj kuracistoj de la 10-a jarcento estis la unuaj rekoni ĝiajn diurezigajn ecojn. En 1546, ankaŭ la germana botanikisto H. Bock difinis ĝin diureziga; Tabernaemontanus, germana apotekisto, en 1500 difinis taraksakon kiel planton kun eksterordinaraj ecoj, sed nur en la 20-a jarcento taraksakoterapio rekoniĝis grandskale. La oficina taraksako estas indiĝena en Eŭrazio, sed nun estas naturigita ĝenerale en Ameriko, Suda Afriko, Novzelando, Aŭstralio, kaj Hindujo.

Legendoj: Laŭ *popola kredado* de multaj vilaĝoj, leontodo (taraksako) uziĝis kiel orakolo: enamiĝintaj gejunuloj donis al tiu ĉi planto siajn esperojn; ili blovis decide sur akenon kaj, se ĉiuj ĝiaj haroj forflugas, iliaj revoj realiĝos.



Sorĉistinoj frotis sian tutan korpon per taraksako, ĉar ĝi helpus ilin akceptiĝi de la popolo kaj efektivigi iliajn dezirojn.

Dum la *mezepoko*, en Italio, montaranoj konsideris ĝin diablo kaj nomis ĝin „floro de la diablo”, ĉar ili opiniis ĝin alportanto de „tarachè” t.e. perturbo.

En Francio, por paroli pri iu kiu transiras en alian mondon, oni diras „voir croitre le Pissenlit par la racine”, kio similas al la titolo de libro de la itala Davide Lajolo, *Veder l'erba dalla parte delle radici*, kio pli-malpli havas saman signifon, t.e. „vidi taraksakon kreski de la flanko de la radikoj”.

Cimbroj, membroj de etna minoritato de norda Italio, kun germanaj prapatroj, manĝis nekuiritajn foliojn de taraksako, kondimentitajn per rostetita lardo kaj vinagro. Krome ili submetis sin al fumigacioj de tiu ĉi planto por plifortigi la volon kaj stimuli spiritajn dotojn.

Irlanda legendo rakontas ke, iam, gnomoj, elfoj kaj feinoj kuris tien kaj reen tra herbejoj kaj arbaroj ankoraŭ senmakulaj. Kiam la homo aperis, problemoj komenciĝis: elfoj kaj gnomoj rifuĝis inter rokojn aŭ en densan arbaron, dum feinoj kun okulfrapaj vestoj, ne trovis taŭgajn kaŝejojn, tiel ke ili ofte surpaŝiĝis de senzorgaj homoj; feinoj ne sciante kiel libere vivi, decidis transformiĝi en florojn, en taraksakojn precize. Pro tio, se oni surpaŝas ĝin, tiu ĉi planteto revenas subite rekta, ĉar en ĝia korolo ĉeestas la spirito de feinoj, kiuj, orgojlaj, ne falas kaj ne deprimiĝas. Tiu ĉi floro estas difinita magia ne nur pro tiu legendo, sed eĉ pro sia tenaca supervivo.

En la libro *La feinoj de floroj*, la angla Cecily Mary BARKER dediĉas kelkajn versojn al taraksako: *„Rigardu miajn krenelajn foliojn, /*

blovu harojn de leontodo / rigardu, inter heĝoj, miajn ondojn,/ rigardu herbejon, vojeton, / rigardu min en ĝardeno, gajan kaj fieran! / Rikoltu laŭvole: mi kreskas ankoraŭ, / sen peti permeson aŭ pardonon, / kion vi faras do per viaj pioĉoj? / Vi neniam sukcesos elradikigi min! / Neniu impresas min, / ĉar mi estas la Dento de Leono!”

Kontraŭdiroj

Okazas ne malofte ke ankaŭ inter kuracistoj estas malakordo kaj tio, kio estas saniga laŭ unu, estas malsaniga laŭ alia, taŭga laŭ unu kaj netaŭga laŭ alia kaj foje pacientoj ne scias kiun ili devas kredi.

Ankaŭ pri taraksako, pli ĝuste pri ĝia latekso, estas iuj kiuj diras: atentu al latekso kiu elvenas kiam oni tranĉas foliojn kaj tigojn, ĉar se oni manĝas ĝin, ĝi povas esti toksa;
Aliaj diras: la latekso kiu eliras se oni fendas parton de la planto, estas amara sed riĉa je aktivaj ĥemiaĵoj.

Elektu mem al kiu vi deziras kredi…

Precipaj uzadoj de leontodo

Ekstraktoj el leontodo estas uzataj, solaj aŭ kune kun aliaj naturaj substancoj, en herbosciencaĵoj destinitaj al traktado kaj/aŭ al preventado de: edemo, reteno de la akvo, celulito, obezeco, podagro, alta kolesterolo, dermatozo, konstipo, intesta fermentado, hemoroidoj, hepataj afekcioj ne infektaj, dispepsio (malfacila digesto), toksiĝo pro nutraj superuzoj, leĝera hiperglikemio, iktero kaj litiazoj de galduktoj. Ili estas utiligitaj kiel purigantoj, hepataj malkongestiloj kaj sentoksigiloj.

Ecoj

Leontodo estas puriga, sentoksiga diurezigilo. Ideala por printempaj kaj hipokaloriaj dietoj. Ĝi stimulas delikate la produktadon de galo, helpante la hepaton kaj inteston dum digestaj malfacilaĵoj.

Kemia konsisto de 100 g da leontodo: akvo 87,00 g, proteinoj 3,10 g, lipidoj 1,10 g, karbonhidratoj 3,70 g, sukeroj 3,70 g, fibro 0,40 g, energio 151 KJ, energio 36 Kcal, natrio 76,00 mg, fero 3,20 mg, fosforo 65,00 mg, tiamino 0,19 mg, riboflavino 0,17 mg, nikotinacido 0,80 mg, vitamino A 992,00 mg, vitamino C 52,00 mg.

Atentu! Printempe, laŭlonge de strato, oni vidas kurbajn homojn kiuj rikoltas tiun planton por uzi ĝin, bedaŭrinde, kiel salaton. Bedaŭrinde, jes, bedaŭrinde!



Tiu ĉi **saniga kaj bonefika vegetalo**, kreskante surstrate aŭ proksime de poluitaj stratoj, **estas plenplena je** tetraetila **plumbo**, do ĝi estas preskaŭ **venena**!

Zorgu rikolti ĝin en aperta kamparo, **en puraj naturaj lokoj**, ne aspergitaj per herbicidoj aŭ sterkumoj, por ĝui ĝiajn kuracajn ecojn.

Leontodo estis manĝata nekuirita aŭ kuirita, dum multaj generacioj, aŭ utiligata por kurac-uzo per dekoktaĵoj (taŭgaj estas ĝiaj radikoj, ankaŭ sekigitaj,) kaj infuzaĵoj (taŭgaj estas ĝiaj folioj).

En vendejo

Oni povas trovi fojfoje leontodon en vendejo, kiel verdan branĉartufon, sen floroj. Atentu, se vi volas aĉeti ĝin, ke folioj estu humidaj je la tuŝo, integraj, sen brunaj makuloj, speciale laŭ la centra pala parto, kiuj indikus ke ili estis rikoltitaj antaŭ longa tempo.

Kontraŭindikoj

Evitu preni leontodon en okazo de gastrito kaj de ulcero. Kiel ĉiu planto, kiu enhavas amarajn elementojn, ĝi povas kaŭzi gastrajn misfartojn pro hiperacideco.

Leontodo kaj bestoj

La verdaj kaj freŝaj folioj estas utiligitaj laŭinstinkte de ĉiuj sovaĝaj bestoj de la tipa mediteranea arbaro (leporoj, sovaĝaj kunikloj, damaoj, kapreoloj) kiam ili havas malsanojn de la digesta aparato aŭ ili estas toksiĝintaj. Eksperimenta kontrolo, de la fakultato de forstaj sciencoj de Florenco, konfirmis la biologan observadon.

Leontodo en kuirejo

Malgrandaj kaj molaj **folioj**, rikoltitaj antaŭ la florado de la planto, kreskintaj en nepoluitaj lokoj, bone lavitaj, konstituas ŝatatan **salato**n, dank' al duonamara, sed plaĉa saporo. Oni povas manĝi ilin solaj aŭ kune kun diverstipaj krudaj legomoj. Per sekigitaj kaj rostitaj **radikoj** oni akiras surogaton de **kafo**, malpli plaĉa gustosense ol tiu ĉi, sed certe malpli noca al nia organismo.

Folioj, boligitaj aŭ vaporkuiritaj, estas manĝataj kondimentitaj per olivoleo, citrono aŭ vinagro aŭ pomvinagro. Memoru, ke post la kuirado de tiu ĉi planto en la akvo ĉeestas aktivaj ĥemiaĵoj. Ne forĵetu tiun ĉi akvon, sed trinku ĝin po 300-1000 mg tage, alie utiligu ĝin por kuiri cerealojn kaj legomojn.

Printempa salato (por 6 homoj)

Ingrediencoj: 400 g da freŝaj kaj junaj folioj, 3 boligitaj ovoj, 10 nuksokernoj de juglando, 2 kuleretoj da mustardo, 4 kuleroj da suko de citrono, olivoleo, salo kaj pipro laŭ plaĉo. Spicu la purigitajn foliojn per saŭco, kiun oni faris miksante ĉiujn ingrediencojn krom la ovojn kaj la nuksokernojn, kiujn oni aldonu poste, la ovojn one kaj la nuksokernojn dividitajn en kvar partojn. Se vi deziras, vi povas aldoni al la saŭco iomete da sukero.

Vintra salato (por 6 homoj)

Pretigu 6 bovlojn plenajn de molaj, freŝaj folioj dispecigitaj. Senŝeligu 3 sang-ruĝajn oranĝojn kaj dispartigu ilin laŭ la 6 bovloj. Surŝutu ilin per 75 g da dispecegitaj nuksokernoj de juglando kune kun 100 g da fromaĝo. Kirlu 60 ml, pli-malpli, da oranĝosuko kune kun iomete da oleo, olivoleo aŭ se eblas juglandoleo, aldonu poste salon kaj nigran pipron, laŭ via volo. Verŝu la kondimenton sur la salaton kaj manĝu ĝin tuj.

Krespoj

Pretigu fritpaston miksante 4 kulerojn da faruno kune kun 4 kuleroj da akvo (atentu ke ne formiĝu grumeloj). Ripozigu la fritpaston dum duono de horo kaj poste mergu la florojn, unu post alia. Fritu en varma oleo la fritpastitajn florojn ĝis ili havos orkoloran aspekton, metu ilin sur sorbopaperon por ke troa oleo foriĝu, salu kaj manĝu ilin varmaj.

Rizoto kun leontodo, karoto kaj sinapo

Fritu ŝalotojn aŭ cepojn pecete tranĉitajn en oleo, prefere olivoleo, kune kun (se al vi plaĉas) ajlero kaj flava sinapo. Aldonu rizon, laŭ via bezono, kaj rostu ĝin. Kunmetu parton de la haketita taraksako kaj miksu ĝin dum kelkaj minutoj. Aldonu karoton pecete tranĉitan, kuleron da kaporoj kaj vegetalan bolantan buljonon, la necesan kvanton por ke la rizo kuiriĝu. Fritrostu la restantan leontodon kun oleo kaj ajlero (kaj iomete da papriko, se tion vi ŝatas) kaj eventuale salo. Manĝu la rizoton kune kun la fritrostita leontodo.

Enolea leontodo

Lavu delikate sed zorge kaj sekigu bone 500 g da molaj kaj integraj taraksakburĝonoj. Boligu duonon de litro da vinagro kune kun 2 glasoj da blanka vino kaj 2 kuleroj da dikgrajna salo. Aldonu la taraksakburĝonojn kaj boligu ilin dum 5 minutoj. Per truita ĉerpilo, degutigu ilin bone kaj metu ilin larĝe sur teleron por sekigi ilin dum

2 horoj. Aranĝu ilin en potetoj aŭ en vitraj vazetoj, premu milde por ke aero foriru, kovru komplete per olivoleo. Nekutima antaŭmanĝo!

Kuko

Ingrediencoj: pasto por plata kuko, 100 g da petaloj kaj folioj de leontodoj, 10 g da pinsemoj, manpleno da rosinoj,1 kulereto da freŝa haketita majorano, olivoleo, salo.

Lavu bone, sekigu kaj haketu la petalojn kaj la florojn. Stufu ilin, en kaserolo, dum 5 minutoj per malmulte da olivoleo (aŭ se vi ne havas ĝin per alia oleo). Aldonu la rosinojn, la pinsemojn, la majoranon, iomete da salo. Dividu la paston en du partojn, etendu la pli grandan sur la fundo de bakrostopleto, bone oleita aŭ buterita aŭ kovrita per fornpapero. Sternu la farĉon kaj kovru ĝin per la dua pasto. Fermu la randojn premante leĝere per la fingroj, oleu la surfacon kaj truetigu ĝin per forketo. Baku je 200° dum ĉirkaŭ 30 minutoj. Surtabligu ĝin tepida.

„Pennette del pastore” (t.e. tipo de mallongaj pastaĵoj de paŝtisto)

Ingrediencoj (por 4 homoj): 320 g da „pennette”, 350 g da sen-ŝeligitaj tomatoj, 350 g da folioj, petaloj de 10 floroj de leontodo, 50 g da cepo, 2 ajleroj, majorano, seka fromaĝo (ŝafa fromaĝo se eblas), olivoleo, salo, pipro.

Lavu, tranĉu pecete kaj boligu dum kelkaj minutoj la foliojn. Senakvigu ilin kaj konservu ilian kuirakvon. Haketu la cepon kaj la ajlerojn, stufu ilin kune en kaserolo dum kelkaj minutoj en 3 kuleroj da olivoleo (aŭ se vi ne havas ĝin en alia oleo) kaj iomete da akvo; aldonu la senŝeligitajn tomatojn, la boligitajn taraksakfoliojn, la majoranon, salon kaj pipron laŭ via volo, miksu kaj kuiru ilin dum 15 minutoj. Boligu, en la kuirakvo de la folioj de leontodo, la nudelojn „al dente” t.e. „iom malmole”, senakvigu kaj kondimentu ilin per preparita saŭco. Miksu kaj aldonu supre la fromaĝon, raspitan. Surtabligu ilin varmaj!

Filomena CANZANO (Italio)

La suno kaj la flava floreto[17]



Estis iam florĝardeno plena de diverskoloraj, belaj rozoj. La belegaj floroj ĉiun matenon fiere malfermis la kalikojn al la suno, kaj kiam la suno subiris, ili plu montradis la velurajn petalojn emanante fortan bonodoron, kiu ravis la preter-pasantojn.

Iun tagon rozo ekvidis rande de la ĝardeno modestan floreton. Verŝajne la diligenta ĝardenisto ne rimarkis kaj ne elsarkis ĝin. Ja ĝi estas tiel sensignifa. Ne havas pentrindajn, pompajn petalojn, kiel la rozoj. La floro konsistas el multaj maldikaj eretoj kaj estas flava, ordinare flava. Matene, kiam la brilanta suno lumigas la tutan teron, kaj la rozoj frivole malfermis parfumantajn petalojn en la lumo, la forgesita floreto tiel malfermiĝis kaj flavis, kiel eta suno, inter la verdaj herboj. Tio okazis ĉiun matenon. La eta, orflava taraksako feliĉe rigardis sian amaton, la Sunon, kiu sur la ĉielo tronis, kaj kiam la Suno subiris, ankaŭ la taraksako kuntiriĝis atendante la matenon.

Vidante tion, rozo kiu estis plej proksime de ŝi, scivoleme, kun falsa bonvolemo demandis:
– Kial vi, mizera floreto, kuntiriĝas, ja tiel vi fariĝas eĉ pli malbela? Oni povus kredi vin fiherbo. Kvankam vi ne estas tute senutila, ja homoj uzas vin, ĉu ne?
– Mi kuntiriĝas – respondis la taraksako kun respekto – ĉar ankaŭ la Suno subiris.

La rozo ne trovis vorton, kliniĝadis pro ridego: La Suno, la Suno subiris kaj vi tuj kuntiriĝas? Ha-ha-ha! Ĉu vi, aĉulineto, kredas ke la

---

[17] Fonto: *http://esperantaretradio.blogspot.co.il/2014/04/la-suno-kaj-la-flava-floreto.html*. La fablon laŭtlegis Luiza CAROL el Israelo.

Suno dediĉas atenton al vi? La Suno lumigas la tutan teron, sed nur al ni rozoj, li dediĉas atenton. Ja ni estas la ornamaĵoj de la ĝardeno. Pli belaj floroj, ol ni, ne estas sur la tero! Ho vi stulta taraksako kredis, ke la Suno rimarkas vin!

La taraksako humiligita aŭskultis la malicajn vortojn de la fiera rozo dum ankaŭ la ceteraj rozoj ekridis. Ŝi respondis modeste:
– Neniam mi pensis, ke la Suno, kies petaloj neniam velkas kaj kies brilon admiras la tuta mondo, dediĉus atenton al mi.

La rozo interrompis ŝin ridante:
– Ha-ha! Ĉu vi kredas, ke la Suno estas floro, iu granda, flava taraksako? Ho,vi stulta estaĵo! Ĉu vi ne scias, ke la Suno estas fajro? Kiam li koleriĝas, li bruligas la teron kaj velkigas la florojn.
– Vi estas malprava! Silentu, trofiera rozo! – ekkriis la taraksako. – La Suno estas bona kaj jes, li estas floro same kiel mi, nur pli granda kaj bela. Kaj li tute ne similas al vi, ĉar vi nur parfumadas vante, sed malkapablas senti elkoran ĝojon, nur orgojlon kaj vantecon vi konas. Mi estas feliĉa kiam mi povas vidi lin. Kaj kiam li subiras aŭ kaŝiĝas malantaŭ nuboj, ankaŭ mi kuntiriĝas kaj konservas en miaj radikoj la energion, kiun li donis.

La fiera rozo ofendita eklevis la kapon, klopodis teni supre la nazon kaj eligis eĉ pli fortan parfumon esperante, ke la taraksako krevos pro ĉagreno. Sed ŝi ne plu diris eĉ vorton, kuntiris siajn petalojn kaj silente ekdormetis. Pri la grandega, flava, ĉiela floro ŝi sonĝis.

Lenke SZÁSZ (Rumanio)

Natura vivo- kaj kuracsistemo de d-ro Andreo OLÁH

Noto: *Mi konatiĝis kun li unue kiel paciento, poste ni amikiĝis, vizitis unu la alian. Andreo prelegis pri la naturkuracado en nia urbo Békéscsaba (HU) en la vivreforma klubo. Li transloĝiĝis al la urbo Szentendre, sed la familiaj rilatoj ne ĉesis. Unu jaron antaŭ sia morto, li skribis sian aŭtobiografion, kiu aperis en la revuo*

Naturkuraca Bulteno. Ĉi-jare estas la 20-jara datreveno de lia foriro. Estime mi memoras pri li, lia granda laboro por la naturkuracado. Jen sekvu la resumo de liaj bazaj principoj kaj aŭtobiografio.

Georgo FLENDER (Hungario)

Kiu tute volas rekonstrui/normigi sian sanon kaj imunan sistemon, defendan kapablon kaj ankaŭ volus gardi ĝin stabila, tiu devos preni la tuton de la natura vivo- kaj kuracmanieroj. Tiu homo devas esti en konstanta, intensiva kontakto, devas resti kune kun la naturo kaj kun ĉio, kio estas natura!

(Apud la konstanta sentoksigado, vegetarana menuo anstataŭ la miksita menuo, kuracherboj anstataŭ kemiaj medikamentoj, sunaj, lumaj, aeraj kaj akvaj sanigadoj/ kuracadoj/ terapioj, movaj ekzercoj, ripozo en formo de natura dormo kaj malstreĉitaj ekzercoj, psikaj ekzercoj, sindisvolva personeca evoluigo)

1. SENTOKSIGADO

Forlaso de la ekscitaj kaj trankviligaj (dormigaj) iloj, kafo, teo, alkoholaj trinkaĵoj, fumado, konservaĵoj ktp.

2. VEGETARA (REFORMA) MENUO

Vegana kaj lakto-vegetarana (kun laktaĵoj kompletigaj, plantdevenaj) menuo, suko-fasto-sanigado, fruktotagoj

3. KURACADO PER KURACHERBOJ (FITOTERAPIO)

Kuracherbaj teoj (purigaj, ŝvitigaj, fortigaj, trankviligaj ktp.), sanigado per ajlo kaj rafano

4. UZADO DE LA KURACIGAJ EFIKOJ DE LA 4 ELEMENTOJ (tero, akvo, fajro, aero)

Akvaj sanigadoj, naĝado, sunbanado kaj aliaj lumsanigadoj, kovrado per argilo

5. MOVAJ EKZERCOJ: AKTIVAJ, PASIVAJ

Masaĝo de la plando, premfrotada gimnastiko, memmasaĝo, promenadoj, tajĉiaj ekzercoj, dinamikaj ekzercoj

6. NATURA DORMO, MALSTREĈIGO: RIPOZO

Natura dormo antaŭ la noktomezo (de la 9-a ĝis la 4-a, aŭ de la 10-a ĝis la 5-a) malstreĉo (malstreĉaj ekzercoj), aŭtogena trejnado

7. JOGO: SPIRADAJ EKZERCOJ, SPIRITA JOGO

Spiradaj ekzercoj (tuta jogo-spirado, alternativa spirado), „hatha-jogo”-ekzercoj, pozoj, ŝavasano (kadavro-pozo), menso-ekzercoj

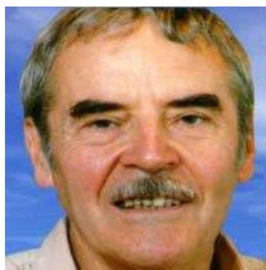
8. SPIRITAJ/ANIMAJ EKZERCOJ

Meditado (pozitivaj pensoj, mantroj), kantado, aŭskultado de muziko, sonaj ekzercoj

9. EVOLUIGO DE LA PERSONECO

Libroterapio (konscia legado), sindisvolvado, evoluigo de spiritaj kapabloj, kreivo, kreado

D-ro Andreo OLÁH (1923-1994): Aŭtobiografio



Mi naskiĝis la 26-an de septembro en 1923 en Budapeŝto sub la konstelacio pesilo. Mi vizitis la bazan lernejon en Balatonkenese, kie mia patro estis ĉefkuracisto, direktoro de la hospitalo. En Budapeŝto mi abiturientiĝis en la gimnazio Sankta Stefano, ĉar dume oni enoficigis la patron en Budapeŝto. Mian universitatan diplomon mi sukcesis akiri post 9 jaroj, ĉar mia altiriĝo al literaturo kaj artoj estis tiel forta, ke de la medicinista fakultato de la universitato Péter Pázmány post la kvina studjaro mi aliĝis al la filologia fakultato. Mi pensis, ke mi prefere akiru instruistan diplomon. Dum du jaroj mi vizitis la fakon

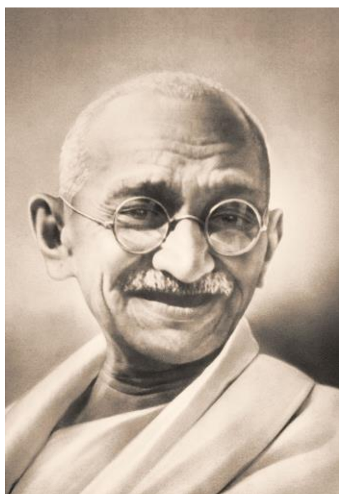
hungaran-francan de la universitato, sed rapide mi elreviĝis, ĉar la lerneja metodo kaj la studmaterialo ne vere realigis miajn esperojn. Pro tio mi denove aliĝis al la antaŭaj studoj kaj mi finis la medicinan universitaton.

En la jaro 1951 mi venis en la hospitalon en la urbo Békéscsaba, kie mi laboris dum 10 jaroj. (La altirforto estis mia edzino, kiu estis tieulino.) Poste mi konatiĝis kaj amikiĝis kun la direktoro de urba muzeo, nome Gabrielo LÜKŐ, kiu apartenis al la rondo de Aleksandro KARÁCSONY. Liaj personeco, pensmaniero havis ne nur gravan efikon por mi, sed fine ankaŭ por la formiĝo de mia vivovojo mi povas danki lin. Je lia instigado mi komencis okupiĝi pri popola kuracado. Fine de semajnoj, en mia libera tempo mi vizitadis vilaĝojn, kamparajn domojn en la departemento Békés, mi renkontis la kolektantojn de kuracherboj, interparolis kun ili kaj mi skribis notojn pri iliaj kuracmetodoj, pri iliaj opinioj de sano-malsano. Miajn spertojn poste mi ellaboris ankaŭ en libroj, sed aperigo de tiuj ankoraŭ ne eblas de ĉirkaŭ 20 jaroj.

Poste, antaŭ la reĝimŝanĝo, kiam jam aliaj ventoj blovadis, ankaŭ sur la kampo de publikigaĵoj la glacio rompiĝis. Mian unuan libron eldonis la Departementa Konsilio Békés en 2000 ekzempleroj, la titolo de la libro estas: *Fűben, fában az orvosság* (En herbo, en arbo estas la kuracilo), poste la konsilio apogis la eldonon de nova verko: *Zöld varázslók, virág-orvosok* (Verdaj magiistoj, kuracisto-floroj). Sekvonta libro estas: *Reformkonyha* (Reforma kuirejo) kaj la serio *Életreform* (Vivoreformo), kiuj ne hazarde vekis sensacion sur la kampo de naturkuracado, ili estis preskaŭ la unuaj fontverkoj. Ĉi-jare (en 1993) en septembro aperis la revuo *Természetgyógyászati Hírmondó* (Naturkuracada Bulteno), informilo, kies ĉefredaktoro estas mi.
Mia vivfilozofio: ju pli longe vivi, des pli bone proksimiĝi al la pli alta saĝo, ke nia vivo estu feliĉa, plenvalora.

En jaro 1993, en Szentendre D-ro Andor (Andreo) OLÁH

GANDHI (02.10.1869 – 30.01.1948)



Mi estis infano, kiam la unuan fojon mi aŭdis pri Mahatma Gandhi. Ŝajnis al mi iom nekompreneble, ke maljuna viro lernis ŝpinadi kaj – laŭdire – la tutan grandan landon, Hindion, li volis instigi, ke ĉiuj lernu ŝpinadi kaj ĉiuj uzu memfaritajn, simplajn vestaĵojn, anstataŭ aĉeti la fajnajn anglajn ŝtofojn.

Mi ne komprenis, kiam mi aŭdis la unuan fojon la esprimon: *pasiva rezistado*. Nur post longa tempo mi divenis la esencon de ĝi. Mi ekkonis ankaŭ la opinion de Tolstoj, kiu gratulis al Gandhi kaj tiel li skribis: „La problemo pri Pasiva Rezistado multege gravas, ne nur por Hindio, sed por la tuta homaro.” Pli poste en mia propra vivo mi spertis la forton de tiu “metodo”!

Oni rakontis al mi, ke li estas absolute pacema homo kaj kontraŭas ĉiujn militojn. Li deziris, ke la homoj amu unu la alian. Sed tio ne eblas! – oni diris al mi –, kiam mi kreskos, mi komprenos la kialon! Pasis la jaroj kaj ankaŭ mi spertis, kion signifas la milito. Eĉ mondmilito! Kaj pli kaj pli bone mi komprenis la principojn de Gandhi.

Ĵus mi relegis la libron verkitan de Edmond PRIVAT: *Vivo de Gandhi* (1920) kaj nur nun mi konsciiĝis pri la fakto, ke ankaŭ Gandhi estis **vegetarano**! Kvankam tiu fakto ja estas memkomprenebla, se mi pensas pri liaj principoj! Laŭ lia opinio: „La grandeco kaj la morala evoluo de unu nacio, fidele speguliĝas en tio: kiel oni traktas la bestojn.” Edmond PRIVAT priskribas, kiel li iĝis vegetarano. Amiko, kiun Gandhi nomis „malbona kamarado”,oni volis konvinki lin, ke „la manĝado de viando kaj trinkado de alkoholaĵoj kaŭzis la fortecon

de la angloj. Tie kuŝas ilia sekreto. Se hindoj same farus, ili baldaŭ liberiĝus.”

Ne estis facile por Gandhi en grupo da junuloj, sekrete, viandon manĝi, ĉar lia familio estis kontraŭ buĉado kaj ĉasado de bestoj.

„Dum la nokto, post la unua provo, li kredis vidi la riproĉajn okulojn de la malfeliĉa kaprido, kiun li manĝis vespere, kaj post kvin aŭ ses provoj li ne povis plu daŭrigi, ĉar la kaŝado kaj mensogado al siaj gepatroj, eĉ per nura silento, fariĝis por li netolerebla. Tiam li forlasis viandomanĝadon por ĉiam kaj baldaŭ fariĝis vegetarano kun higiena kaj etika vidpunktoj kaj forta konvinkiĝo.”

Ĝojigis min legi en ĉi tiu libro la opinion de Gandhi pri Zamenhof. Laŭ Edmond PRIVAT, Gandhi plene sampensis kiel d-ro Zamenhof kaj li „speciale ŝatis la zamenhofan poemon, diritan en la unua, Bulonja kongreso:

Al Vi, ho potenca senkorpa mistero,
Fortego, la mondon reganta,
Al Vi, granda fonto de l' amo kaj vero...
Hodiaŭ ni preĝas.”

Aparte plaĉis al mi, kiam mi legis en ĉi tiu libro, ke lia tuta familio estis viŝnuana[18] kaj ĝis siaj lastaj tagoj, Gandhi volonte ripetis la faman preĝon de la vera viŝnuano:

La vera viŝnuano sentas la ĉagrenojn de la ceteraj homoj kiel siajn proprajn. Ĉiam preta servi, li neniam fanfaronas.
Li estas komprenema por ĉiuj kaj malŝatas neniun, konservante ĉiam puraj sian penson, siajn parolojn, siajn agojn. Benata estu lia patrino!
Li rigardas ĉiujn homojn egale. De siaj pasioj li fariĝis libera. Ĉiam virinon li rigardas kvazaŭ patrinon sian. Haltus lia lango en la buŝo prefere ol mensogi...

[18] VIŜNUO = la dua Persono de la hindua religio: Brahma (la Kreanto), Viŝnuo (la Konservanto), Ŝiva (la Detruanto).

Samtempe, li estimis ĉiujn religiojn. Li diris: „Mia hindua religio ne estas por mi malliberejo. Ĝi lasas lokon al ĉia kreitaĵo, kaj ĝi ŝirmas min. Kontraŭ ĉia fiereco pri raso, religio aŭ koloro!” Alifoje li diris: „Estas nur unu Dio por ni ĉiuj, ĉu ni lernas tra Korano, ZendAvesto, Talmudo, Biblio aŭ Bhagavatgito. Estas la Dio de amo kaj vero.”

Komence de la tridekaj jaroj, la plej ĉefa zorgo de Gandhi estis la batalo por la rajto de la parioj. Li konstante provis konvinki la homojn, ke ili akceptu la pariojn kiel fratojn kaj egalulojn. Dum sia tuta vivo li batalis kontraŭ la perforto. Pli kaj pli multaj homoj ekkomprenis, ke Gandhi reprezentas en la mondo la fidon je la forteco de la spirito, finfine pli potenca ol la nura materia forto. Mahatma Gandhi naskiĝis antaŭ 145 jaroj, kaj estis mortigita de fanatika junulo antaŭ 66 jaroj. Lia vivo eterne restas ekzemplodona por ĉiuj pacamantaj terloĝantoj.

Júlia SIGMOND *(Rumanio)*

Senfajra vegana kuirado en rumanaj urboj

Ĉi-somere mi revizitis mian denaskan urbon Bukareŝto kaj kelkajn urbojn en la rumana montaro. Dum 12 jaroj mi ne estis tie, kaj dum tiu tempo okazis multaj ŝanĝoj en la rumanaj urboj. Kelkaj el tiuj ŝanĝoj ĝojigis min, aliaj ne, sed mi kutime preferas babili pri miaj bonaj spertoj. Kaj ĉi-foje, unu el miaj plej bonaj spertoj dum tiu vojaĝo estis pri la rumana ekologia movado (tre vigla kaj entuziasma) kaj la rumana vegetarana movado. Mi rimarkis en la librovendejoj verkojn pri ekologio, pri vegetarana kaj vegana kuirado, vidis anoncojn pri prelegoj kaj kursoj rilate vegetaranan kuiradon ktp. En unu el la restoracioj de Bukareŝto („La mama”) mi trovis en la menua katalogo apartan paĝon pri vegetaranaj kaj veganaj manĝaĵoj. Kaj tiuj estis ege bongustaj!

Antaŭ 12 jaroj, ofte okazis ke la kelneroj parolis al mi pli-malpli tiele: „Jes, vi povas havi legomsupon. Sed sciu, s-ino, ke la prezo de

la supo estos la sama, ĉu ni elprenos el ĝi la viandon, ĉu ne. Do laŭ mi, indas mendi normalan supon…” Ĉi-somere, tiaj ridindaj situacioj ne plu okazis, ĉar la restoracioj jam havas multajn vegetaranajn klientojn kaj kelkfoje la kelneroj mem estas vegetaranoj.

Mi aparte aprezis la grandan disvastigon de la vegana senfajra kuirado en la rumanaj urboj. En la urbo Braşov, sur la strato Nicolae Bălcescu ĉe la numero 3, mi ekvidis restoracion kiu uzas ĝuste tian kuiradon: la manĝaĵoj tie estas nek boligitaj, nek bakitaj nek frititaj. La ingrediencoj de la manĝaĵoj estas ĉu freŝaj, ĉu sekigitaj aŭ peklitaj, eventuale miksitaj, dispecigitaj aŭ prem-itaj. La nomo de la restoracio: *Delicious Raw* („Bongusta kru-de”). Ne troviĝas tabloj kaj seĝoj tie. De ekstere videblas nur pordo kaj fenestreto, tra kiu la abonantoj ricevas siajn antaŭmenditajn kaj antaŭpagitajn pakaĵojn. La restoracion estras s-ino Gabriela OLTEAN, kiu spertiĝis ĉe la Akademio Graff en Usono. Ŝi ankaŭ gvidas kursojn pri senfajra kuirado. Ĉar mi antaŭmendis nenion, mi povis nur elekti inter kelkaj specimenoj de kukoj kaj biskvitoj. Mi elektis skatoleton de biskvitoj, kiuj nomiĝis *Tomato Snacks* („Tomataj manĝetoj”). Ili konsistis el miksaĵo de kelkaj sekaj spicitaj legomoj, kunigitaj pere de kruda lin-faruno. Mi manĝis la biskvitojn dum kelkaj tagoj, kun teo aŭ kun supo. Mi trovis ilin bongustaj.



Mi supozas, ke la angla nomo de la restoracio samkiel la anglaj nomoj de manĝaĵoj ŝuldiĝas al la intenco allogi ankaŭ turistojn. Tamen mi havis la impreson ke la plejmulto el la klientoj loĝas ne malproksime de la restoracio, ĉar ili estas konstantaj abonantoj. Mi revenis hejmen kun tre bona impreso pri la evoluo de la rumana vegetarana movado.

Luiza CAROL (Israelo)

Sukcesa Esperanto-stando dum la vegan-vegetara somera festo en Berlino

Inter la 29a kaj 31a de aŭgusto okazis en la germana ĉefurbo Berlino, sur la konata Alexander-placo, la t.n. vegan-vegetara somera festo. Tie oni povis ĝui ne nur senviandajn, sed ekskluzive senbestaĵajn manĝaĵojn, aĉeti diversajn varojn produktitajn sen ekspluato de bestoj aŭ simple informiĝi pri iniciatoj por bestprotekto aŭ bestaj rajtoj. La festo, kiu allogis laŭdire rekordajn 50 000 vizitantojn – inter ili multajn ne-berlinanojn – okazis ĉi-jare jam la 7an fojon, sed unuafoje ĝi havis ankaŭ standon, kiu informis pri Esperanto.

Organizis ĝin lokaj vegetaraj esperantistoj nome de Tutmonda Esperantista Vegetara Asocio. Deĵoris tie ankaŭ helpantoj de ekster Berlino, tiel ke dum ĉiuj tri tagoj almenaŭ po du homoj povis informi la preterpasantojn pri la rilatoj inter esperantismo kaj veg(etar)anismo, do pri la idealo de senperforto, egalrajteco, daŭripoveco kaj aliaj. Impresis la interesatojn, kiuj ĝenerale tre malfermmense kaj sincere reagis al niaj informoj, ke inter la esperantistoj troviĝas elcentaĵo de veg(etar)anoj konsiderinde pli alta ol en la demografia averaĝo, nome laŭ enketo el la pasinta jaro ĉ. 25% de la virinaj kaj 15% de la viraj esperantistoj.

Ĉe la budo, kiu situis sufiĉe oportune en la centro de la festejo kaj kiun ornamis grandaj afiŝoj pri TEVA kaj pri Esperanto, ni informis per la kutimaj faldfolioj de GEA (Germana Esperanto-Asocio), per provekzempleroj de *Esperantista Vegetarano* kaj precipe per propra faldfolio germanlingva, kiun ni produktis por la festo kaj kiu koncize informis pri la lingvo, lernebloj, TEVA kaj la rilatoj inter la du „verdaj” movadoj. La materialoj estas elŝuteblaj en la anonca artikolo je *http://esperanto.berlin/stand-auf-dem-veggie-fest*/. La presadon de la varbiloj finance subtenis GEA.

Ĝenerale oni povas esti tre kontenta rilate la reklaman efikon, ni disdonis nur de la specialaj faldfolioj ĉ. 400 ekzemplerojn, kaj 36

homoj postlasis sian retadreson por ricevi informojn pri okazonta Esperanto-kurso, dum multaj aliaj notis la adreson de la koncerna retpaĝo. Per akompana raportado pri la stando en Fejsbuko ni povis krome informi ĉ. 1300 homojn, kvankam tiuj verŝajne plejparte estis jam esperantistoj. Plurfoje nin alparolis eĉ homoj, kiuj iam lernetis la lingvon aŭ registriĝis en la retpaĝo lernu.net, kaj kiuj pro nia ĉeesto sproniĝis (re)aliri la lingvolernadon. Unu sinjoro reprezentis la foiron *Du und deine Welt [Vi kaj via mondo]*, okazontan oktobro-komence en Hamburgo, kiu interalie traktos bestprotektadon. Li invitis nin senpage informi tie dum unu tago pri Esperanto kaj vegetarismo; laŭ la lastaj planoj tia stando efektiviĝos, por kio la novaj faldfolio kaj flago certe konvenos.

Ĉar veg(etar)anismo en la pasintaj jaroj iĝis ĉeftendenca, okazas pli kaj pli da tiaj festoj kiel en Berlino ankaŭ en aliaj urboj germanaj kiel Kolonjo, Speyer, Duseldorfo kaj multaj aliaj. Evidentiĝis dum tiu nia unua stando esperantista ĉe tia festo, ke la vizitantaro estas tre malferma al nia temo. Pro tio indus en la venonta jaro ne nur ripeti nian standon, sed nepre okazigi informadon pri Esperanto ankaŭ en aliaj urboj. Volonte ni dividas niajn spertojn kun aliaj verdaj informemuloj.

Cyril BROSCH - Felix ZESCH (Germanio)

La simpleco kaj la kalendareto de TEVA

La simpleco havas kaŝitan valoron, kiu ofte portas praktike plurajn, utilajn informojn.

Oni trovas multegajn, belajn, grandajn, plurkolorajn kalendarojn diverslingve kaj en Esperanto kutime kun la jaro, la monatoj kaj nur la komenca litero de la tagoj. Bonvenaj estu ĉiuj.

La simpla kalendareto de TEVA deziras akompani precipe la komencantojn ĉiutage per la kompletaj vortoj de la jaro, de la monatoj kaj de la tagoj.

La kalendareto havas verdan koloron, kiu estas la koloro de Esperanto kaj de vegetarismo kaj per la simbolo ĝi portas ĉiutage la asocian mesaĝon kun la kvinpinta steleto, la burĝono kaj la vortoj en Esperanto "Vivu kaj lasu Vivi". Se ni alpendigas ĝin en nia domo, ĝi estas reklamileto por nia movado.

Ĉi-kune ni sendas al vi la kalendareton de TEVA por la Nova Jaro kun varmaj, fruktodonaj bondeziroj!

Lilia FABRETTO (Italio)

Mallongaj informoj pri pagoj al TEVA:

Kiom?

La kutima kotizo estas 20€, sed homoj kiuj ne povas tion pagi, povas pagi 15, 10 aŭ 5€. Homoj kiuj tute ne povas pagi, sciigu tion, aŭ ne plu estos konsiderataj membroj. Dumviva membreco estas rekomendata kaj kostas 500 eŭrojn.

Kiam?

Plej facilas pagi fine de la jaro por la venonta kalendara jaro. Sed plej malfrue pagu en februaro de la koncerna jaro.

Kien?

Kelkaj Landaj Reprezentantoj havas propran konton, kiu aperas en nia retejo. Vi ankaŭ povas informiĝi pri ĝi ĉe via Landa Reprezentanto aŭ la Sekretario. En aliaj landoj, aŭ se vi tion preferas, oni povas pagi al la konto de TEVA ĉe UEA: *teva-h*. Klarigoj pri tio kiel pagi al UEA aperas en *http://uea.org/alighoj/pag_manieroj.html* kaj en la Jarlibro de UEA.

Kiel ajn oni pagas, oni informu pri la pago kaj membriĝo al la Landa Reprezentanto KAJ al la TEVA-Sekretario, sciigante siajn nomon kaj adreson.

ESTRARO DE TEVA – 2014

PREZIDANTO	S-ano Christopher FETTES, bloomfettes@eircom.net Bloomville House, Geashill, Co. Offaly	Eire - Ireland
VICPREZIDANTOJ	S-ano Francesco MAURELLI, fran.mau@gmail.com 7/4 Horne Terrace, EH11 1JL EDINBURGH (UK),	Scotland, United Kingdom,
	S-ano József NÉMETH, jozefo.nemeth@gmail.com HU-8531 - IHÁSZ - Fő u. 41/5	Magyarország
ĜENERALA SEKRETARIO kaj KASISTO	S-anino Heidi GOES, heidi.goes@gmail.com (vidu malsupre ĉe la sekretariejo)	

LANDAJ REPREZENTANTOJ

BELGIO	S-anino Heidi GOES (*vidu malsupre ĉe la sekretariejo*)	
BRAZILO	Ivan Eidt Colling, Cx. P. 1701, Ag. Mal. Deodoro, BR-80011-970, Curitiba, PR. iecolling@yahoo.com.br	Brasil
DANIO	S-ano Ejnar R. HJORTH, Christiansgade 38, 2, DK-9000 AALBORG ejnarhjorth@mac.com	Danmark
FRANCIO	S-ano Thomas LARGER, 2 rue du verger, FR-56 460 LIZIO, thomas.larger@orange.fr	France
GERMANIO	S-ano Hans-Peter BARTOS, Schillerstr. 9, DE-06114 HALLE, nachrichten@bartos.info	Deutschland
HUNGARIO	S-ano József NÉMETH (*vidu supre*)	
IRLANDO	S-ano Christopher FETTES (*vidu supre*)	
ISRAELO	S-anino Luiza CAROL, POB 1083, IL-29000 KIRIAT-YAM, luizac@012.net.il	Israel
ITALIO	S-anino Lilia FABRETTO, Via Pietro Cartoni, 12/12, IT-00152 ROMA, centro.p@virgilio.it	Italia
JAPANIO	S-ano SAITO Yoshinori, Iizuka 2-2-10-507, Kawaguchi - - SAITAMA, 332-0023 JP. vendredo@nifty.com	Nippon
KAMERUNO	S-anino Chamberline NGUEFACK ZEDONG, nzchamberline2000@yahoo.fr,	Republique du Cameroun
NEDERLANDO	S-ano Rob MOERBEEK, Zwaansmeerstraat 48, NL - 1946 AE BEVERWIJK, moerbeekr@gmail.com	Nederland
NORVEGIO	S-ano Bjørn K. ØYEN, Inkognito Terrasse 1 B, NO-0256 OSLO bjorn-oyen@c2i.net	Norge
RUMANIO	S-anino Júlia SIGMOND, Str. Vlahuţă 7/6. RO-400310 CLUJ-NAPOCA, jjjusi@gmail.com	România
RUSIO	S-ino Irina MIRONOVA, Leninskij pr. 144/5-22. RU-119526 MOSKVA mir_paco@mail.ru	Rossija
SLOVAKIO	S-ano Stano MARČEK, Zvolenská 15/21, SK-036 01 MARTIN stano.marcek@gmail.com	Slovensko
SVEDIO	S-ano Jarl HAMMARBERG, Illergatan 1 SE-42671 VÄSTRA FRÖLUNDA jarlo@tele2.se	Sverige
SVISLANDO	S-anino Elisabeth EISENEGGER, Saumackerstrasse 59 - CH-8032 ZÜRICH, eeisenegger@bluewin.ch	Helvetia

Ĝenerala Sekretariejo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio (TEVA) ĉe:
Heidi GOES, Assebroeklaan 2, BE-8310 BRUGGE, Belgio
Telefono: +32 50 675178 – Elektronika poŝto: teva@ivu.org
Niaj retejoj: www.vegetarismo.info, www.ivu.org/teva

